Effect van exergaming op het algemeen welzijn bij bewoners van een woonzorgcentrum Het effect op de slaapkwaliteit en de pijnklachten

Haio: GUNST Marlies , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: LEUNIS Karin

Context: Door de vergrijzing van de bevolking zal het aandeel 65-plussers in Vlaanderen enorm toenemen in de toekomst. Een groot werkpunt in woonzorgcentra blijkt een zinvolle daginvulling en het onderhouden van interpersoonlijke emotionele relaties te zijn. Het aanbieden van exergames zou beide werkpunten kunnen invullen. Exergames zijn videospelletjes die gespeeld worden door met het lichaam te bewegen. In het verleden bleken ze al een bewezen positief effect te hebben op verschillende domeinen. Wij hebben gekeken of ze een positief effect kunnen hebben op het algemeen welzijn van bewoners in woonzorgcentra.

Onderzoeksvraag: Primaire onderzoeksvragen - Is er een effect op de slaapkwaliteit? - Is er een effect op de pijnklachten? Secundaire onderzoeksvragen - Vinden de deelnemers het spelen van exergames plezierig? - Waren er voor- of nadelen aan het spelen van de exergames? - Zouden zij het in de toekomst nog graag verder spelen? - Is het haalbaar de exergames te integreren in een woonzorgcentrum?

Methode: We voerden een gerandomiseerde single-blind gecontroleerde studie uit en selecteerden hiervoor 32 bewoners uit 3 Vlaamse woonzorgcentra voor deelname aan ons onderzoek. Ze werden onderverdeeld in een interventiegroep (n=15) en een controlegroep (n=17). De interventiegroep speelde de exergames 2 maal per week telkens 1 uur en dit gedurende 3 maanden. Aan de hand van vragenlijsten op tijdstip 0, na 3 maanden en na 6 maanden werd gekeken of er een positief effect werd gezien op de slaapkwaliteit, het mentaal welzijn, de pijnklachten en het cognitief functioneren.

Resultaten: In de interventiegroep was er een verbetering van de slaapkwaliteit, de pijnklachten en het mentaal welzijn ten opzichte van de controlegroep. Er kon geen verschil gevonden worden tussen de controle- en interventiegroep wat betreft het cognitief functioneren. Omwille van de strenge inclusiecriteria was de studiepopulatie beperkt en konden geen statistisch significante verschillen gevonden worden. Het cognitief en fysiek functioneren van de studiepopulatie bleek beter dan de gemiddelde populatie in een Vlaams woonzorgcentrum.

Conclusie: Op basis van dit onderzoek blijkt dat het implementeren van exergames in een wooncentrum een positief effect heeft op de slaapkwaliteit, de pijnklachten en het mentaal welzijn. Maar verder onderzoek bij een grote populatie is nodig om dit te bevestigen en om mogelijke positieve gevolgen op cognitief functioneren aan te tonen.